

お膝の調子が悪く、運動をして改善したいという気持ちで挑戦して下さった小林美智子さん。膝にサポーターを装着しながら転倒しない体づくりに取り組みました。



サポーターさんに誘われて参加された入野三千子さん。「少しでも寝たきり期間を短くするために今から挑戦します」と笑顔で話されます。「ここに来始めてお友達がたくさんできました。何よりも自分よりも先輩方が元気なことに驚きました。これからお支えさんとして皆さんと一緒に頑張りたいです」と話されます。



少しずつ体力の衰えを感じていた藤本成子さん。これから元気に自分のやりたいことに挑戦できるよう3カ月間笑顔で取り組みました。「ここでの運動は自分の体に合っていると感じました。姿勢や歩き方など日々意識することの大切さも学びました。何より自分よりも大先輩のサポーターさんの元気に驚き、逆に元気をいただくことができました」と話されます。

笑顔が素敵な森下時子さん。どんなに苦しい時にも笑顔を絶やさず頑張りました。「ハツラッツを始めて、歩くのがとても楽になりました。姿勢を良くするようにこれからも意識をして頑張っていきたいと思います」と笑顔で話されます。

【手打ち蕎麦で体に栄養を…「食」は元気の源】



ハツラッツを頑張るサポーターの皆さんのために、ますます元気を出していただきたいとお料理名人のサポーターが集まってお蕎麦を振る舞ってくださいました。皆さんで食べたお蕎麦はおいしく、お腹も心も満たされました。

最後は、参加者全員で鯉さんの労をねぎらいながら卒業ランチ会を行いました。今回の卒業ランチはサポーターの有志が力を合わせ、丹精込めて作ってくれました。おいしい料理を堪能しながら、おのおのに「よう頑張ったね」「姿勢がきれいになったねえ」「元気になった」などうれしい言葉が飛び交いました。

週2回、3カ月『ハツラッツ』での取り組みは、決して楽なものではないのですが、サポーター同士で支えあい、励ましあい、笑顔と優しさに包まれた雰囲気の中で、一致団結して取り組めるからこそ終わった時の達成感はひとしおです。今回もあふれる笑顔と称賛の声に包まれながら優しく、にぎやかに幕を閉じました。

※5月7日からはハツラッツ11期生の挑戦が始まっています。開催日時は、毎週、月曜日と木曜日の週2回、午前9時から正午ごろまで総合ふれあいセンター1階トレーニングルームで開催しています。



地域包括支援センター通信



大豊町フレイル予防活動・ハツラッツ10期生『つばき組』卒業

大豊町で高知県作業療法士会の協力のもと行われている短期集中型総合プログラム『ハツラッツ』。今月号では、10期生・7名が自分の目標達成のために3カ月間(週2回、合計24回)取り組み、無事に卒業を迎えましたのでご紹介します。今回は『つばき組』。令和8年1月の下旬から始まった10期生の汗と笑顔の取り組みです。『つばき組』の皆さんの努力とお身体や生活上の変化などについてご報告します。いくつかからでも自分自身の気づきから変わることができる、生活も変わる、何より、気持ちが前向きになる、ということをもっと実証してくれました。



恒例の記念撮影です。皆さんの手元には、誇らしげに「修了証書」が掲げられています。『年を取るのもずるうない!けど、一人じゃなく仲間と一緒に乗り越えられる!』を合言葉に努力を重ねた3カ月間です。

【笑顔の花を咲かせた『つばき組』の仲間たち】

チーム一丸となって3カ月間を乗り切った『つばき組』7名のメンバー、自分自身の目標に向かって一生懸命頑張った日々を振り返り、感じたことなどを皆さんにお伺いしました。

「自分のためにまだまだ諦めたくないです。頑張ります」と話される2回目の挑戦者、上地利雄子さん。体調を崩されながらも皆さんの応援を受けて3カ月間頑張りました。目標である畑仕事も再開し、「少しずつ自分に自信が持てるようになりました」と満面の笑みで話されます。

体調の変化と闘いながらの3カ月間。途中入院をすることもありましたが、サポーターの支えもあり最後まで取り組むことができました。「体調が悪くて、休むこともあった。でも、ここに来ると笑顔になれる。みんな優しく迎えてくれる。また、挑戦します」と笑顔で話される寺石英夫さん。



4回目の挑戦となった清水政秀さん。「自分のためにここに来ています。入退院の繰り返しで弱っていた体がここまで元気になりました。ここに来て、みんなの話を聞くだけでも気持ちが明るく、前向きになれる」と笑顔で話してくださいます。